

# 본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

## • 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

---

## • 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

---

## • 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

---

## • 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

## 초산모의 자기불일치가 수치심경향성과 정서표현양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 효과: 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 차별적 효과를 중심으로\*

서 은 정\* 권 경 인

광운대학교

본 연구는 초산모를 대상으로 실제-이상 자기불일치와 산후우울의 관계에서 수치심경향성과 정서표현양가성의 두 하위요인을 각각 매개하는 순차적 매개효과 및 두 경로 간 효과크기 차이를 검증하고자 하였다. 이를 위해 출산 후 4주~1년 미만인 초산모 261명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 자기 질문지(Self-Questionnaire), 자의식적 정서 척도(TOSCA-3), 정서표현양가성 척도(AEQ-K), 통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)에 대한 응답 자료를 수집하였다. 연구 결과, 자기불일치와 산후우울과의 관계에서 수치심경향성, 자기방어적 양가성의 순차적 매개효과 및 수치심경향성, 관계관여적 양가성의 순차적 매개효과가 유의하였고, 두 경로 간 효과크기 차이의 유의성도 검증되었다. 마지막으로 이러한 차이의 발생에 기여하는 두 가지 양가성의 이질적 특성, 심리적 과정에 대한 통합적 개념화 및 이론적 함의가 논의되었다. 더불어 본 연구결과를 바탕으로 상담 개입에 대한 시사점 및 정책적 제언이 제시되었다.

주요어 : 자기불일치, 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울, 순차적 매개효과

\* 본 원고는 서은정(2024)의 광운대학교 석사학위논문을 수정한 것임.

† 교신저자: 서은정, 광운대학교 상담복지정책대학원 상담심리치료학과, 서울시 노원구 광운로 20

Tel: 02-940-5743, E-mail: noella.e.suh@gmail.com



Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 서론

산후우울은 출산 후 수일에서 1년에 이르기까지 발생하는 우울한 정서 경험이다 (Stuart-Parrigon & Stuart, 2014). 통계청(2022)에 의하면, 출산 후 일주일간의 감정 상태 조사 결과 국내 산후우울 위험군은 42.7%로 나타났으며, 이에 따라 산전·후 정신 건강관리 지원 강화의 필요성이 제기되었다. 산후우울의 주요 증상으로는 위축되고 슬픈 기분, 사회적 고립감과 공허감, 불쾌감, 불안, 무망감, 무가치감 및 상실감과 더불어 수면장애, 기억력과 집중력의 저하, 식욕부진을 경험하고 심하게는 자살충동 및 시도, 영아 살해도 포함된다 (Epperson, 1999; Iles et al., 2011). 국내에서도 산후우울증을 앓던 30대 산모가 시험관 시술로 어렵게 얻은 아기를 살해한 사건이 보도되면서(이보희, 2023), 산후우울은 산모와 아기의 건강뿐만 아니라 가족과 사회 전반을 위협하는 정신질환으로 재조명되고 있다.

국내에서 산후우울과 관련된 심리학적 연구는 아직 많지 않은 편이며, 특히 자기불일치와 같은 심리적 요인을 포함한 모형 연구는 드문 편이다. 국내 산후우울 관련 심리학 연구 동향을 살펴보면, 2000년대까지는 주로 산후우울 유병률 및 관련 심리사회적 요인들, 예측요인들을 탐색하는 데 초점을 둔 기초연구들의 비중이 컸으며(강민철 외, 2012; 권정혜, 1997; 김지양, 김정규, 2008), 이후에는 배우자지지 요인으로 초점이 옮겨져 지지자원의 중요성이 부각되는 시기가 존재하였다(김민정 외, 2018; 김용훈 외, 2018; 양지운, 정인숙, 2018). 최근에는 산모의 완벽주의(최수영, 현미열, 2019), 그릿(곽호경 외, 2022), 친정부모님 애착(이효진, 정남운, 2025)과 같은 산모 개인

의 성격 요인 및 관계 특성과 같은 심리적 요인들과 산후우울 간의 관계를 탐색하는 흐름에 들어선 것으로 보인다.

어머니 역할에 대한 제도화된 사회문화적 신념인 모성이데올로기는 아직까지 한국사회 구성원들에게 상당한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(김수지 외, 2023; 문지선, 2023). 여성들은 자신의 내면과 행동을 내면화한 모성이데올로기 기준에 맞추려는 경향을 보이며(이진희, 배은경, 2013), 이는 양육 초기 산모들의 어려움을 증가시킨다(신송이, 2016). 일부 여성들은 엄마로서 지향해야 할 비현실적으로 높은 목표와 가치, 기준을 마주하면서 좌절과 낙담, 양육 상황에서 죄책감 및 수치심과 같은 자의식적 정서를 겪는다고 하였다(Law et al., 2021; Liss et al., 2013). 더욱이, 최근 소셜 미디어의 빈번한 사용은 유명인사를 통해 보여지는 ‘이상적인 모성상(母性像)’의 노출로 ‘좋은 엄마’이길 바라는 경쟁심을 부추기며(김선미, 김정민, 2020; Chae, 2015), 불안과 우울 발생을 자극한다(Padoa et al., 2018).

위와 같은 현상은 Higgins(1987)의 자기불일치 이론으로 설명될 수 있다(Adams, 2015). 자기불일치(self-discrepancy)란, 개인이 실제로 소유하고 있다고 믿는 자신의 속성인 실제 자기(actual self)와 자기-안내자(self-guide)의 간극으로 개인에게 내면화되어 자기평가의 기준을 제시하는 인지적 구조로서, 내부 지향점과 조화를 이루기 위해 동기화되거나 불일치 수준에 따라 심리적 취약성 요인이 되기도 한다(Strauman, 1992). 자기-안내자는 개인이 이상적으로 소유하기를 바라는 목표, 소망 및 포부를 반영하는 ‘이상적 자기(ideal self)’ 혹은 개인이 반드시 소유할 것을 당위적으로 요구하는 ‘의무적 자기(ought self)’로 분류된다.

Higgins(1987)에 따르면, 이상적 자기불일치는 개인이 이상화한 목표에 부합하지 못할 때 우울과 같은 낙심 관련 정서(dejection-related emotions)를 야기한다. 이상적 자기불일치를 경험하는 산모는 우울을 겪을 가능성이 높아진다는 선행연구 결과에 근거해(Adams, 2015; Alexander & Higgins, 1993; Reich et al., 2005; Sonnenberg & Miller, 2021), 본 연구에서는 산후 양육 과정에서 겪을 수 있는 실제-이상 자기 불일치에 주목하였다.

실제-이상 불일치는 위에서 언급한 우울 이외에도 수치심의 발생 기제와도 관련된다. 자아가 이상적 기준을 충족시키기 위해 노력함에도 불구하고 자아 이상(ego-ideal)에 부합하지 못할 때 수치심 경험 가능성은 증가한다(송수민, 2008). 이때 발생하는 수치심은 자신을 불충분하고, 무가치한 존재로 인식하게 만들며(Wiklander et al., 2003), 전체 자기(entire self)를 부정적으로 바라보게 하여 자아 손상을 초래한다(Lewis, 1971).

일상에서 수치심을 경험하는 정도를 뜻하는 수치심경향성(shame-proneness)은 반추적 반응양식, 대인관계문제, 우울과 강하게 연관되며(송수민, 2008; Tangney et al., 1992), 양육과 관련한 상태수치심(state shame)은 산후우울을 유의하게 예측하는 변인으로 검증되었다(Sonnenberg & Miller, 2021). 이는 수치심이 산후우울의 예측인자임과 동시에 악화요인이 될 수 있음을 시사한다. 즉, 양육 맥락에서 이상적 자기불일치, 수치심, 우울은 유기적 관계를 맺는 것으로 보인다.

한편, 정서이론(effect theory) 관점에서 수치심은 경험 정도가 과도하지 않는 한, 사회적 맥락에서의 자기 발달과 성숙에 영향을 미칠 수 있는 적응적 가치를 지닌 정서로 간주된다

(Brown, 2004). 다만, 수치심이 적응적 방향으로 기능하기 위해서는 정서경험에 뒤따르는 대처전략이 중요하며(Czub, 2013), 접근 및 친사회적 행동이 개입되었을 때 수치심은 정신병리와 연결되지 않는다는 점을 주목할 필요가 있다(Muris & Meesters, 2014). 반면, 회피동기로 활성화되는 정서대처 방식은 자기 손상과 추가적인 심리적 고통을 피하기 위해 정서표현을 억제하거나 관계에서 철수하는 경향과 밀접하게 연관된다(이지연, 2008; Lewis, 1971).

정서표현양가성은 감정을 표현하고 싶지만 이를 억제하며 경험하는 내적갈등으로(King & Emmons, 1990), 접근-회피 갈등으로도 이해된다(Emmons & Kaiser, 2014; 최해연, 민경환 2007). 일반적으로 정서표현양가성은 삶의 만족, 심리적 안정감과 부적 상관을 보이며, 반추, 우울 등 부정적 심리증상을 예측하는 변인으로 알려져 있다(Barr et al., 2008; Katz & Campbell, 1994). 더욱이, 정서표현양가성이 높은 사람은 타인으로부터 받는 공감과 사회적 지지 지각수준이 결여되고, 낮은 결혼만족도, 자녀 돌봄에 배우자 양육 협조 요청이 어렵다고 하였다(정호영, 최은실, 2020; Emmons & Colby, 1995; King, 1993). 이는 특히 산후 사회심리적 지지와 도움의 요구가 급증하는 시기에 산모들의 정서표현양가성이 높을수록 산후우울 취약성을 높일 수 있는 요인임을 암시한다.

한편, 정서표현양가성은 사회문화적 배경에 따라 두 하위요인 간 상이한 양상을 나타내므로 관계를 중시하는 집단주의 문화인 한국에서는 두 요인을 개별적으로 고려할 필요가 있다는 선행연구 결과를 염두에 둘 필요가 있다(심서영, 하유진, 2012; 최해연, 민경환, 2007). 구체적으로 정서표현양가성은 자기방어적 양

가성과 관계관여적 양가성 요인으로 구성된다. 자기방어적 양가성은 관계 맥락에서 예상되는 정서표현의 부정적인 결과(예: 비난, 거절) 또는 자신의 정서표현 불능감에 대한 두려움으로 회피하는 수동적 성격을 보이고, 관계관여적 양가성은 상황 또는 관계를 고려하여 신중한 태도로 자신의 정서표현 행동을 주체적으로 통제하는 능동적 성격을 보인다. 조궁호(2007)에 의하면 관계중심적 인간관을 중시하는 한국 사회에서는 타인에 대한 관심과 배려를 바탕으로 행동하고자 자신의 행위를 적절하게 통제하여 관계에서의 안정을 추구하게 된다. 따라서 자기표현 측면에서 자기주장보다는 자기억제가 강조되며, 이러한 관점에는 관계관여적 양가성의 적응적 측면이 내포된다고 할 수 있다. 국내 선행연구에서도 자기방어적 양가성은 심리적 부적응 지표들과의 관련성이 강한 반면, 관계관여적 양가성은 관련성이 상대적으로 약하거나 유의하지 않은 것으로 나타났다(김도연, 김은하, 2016; 김진이, 김향숙, 2016; 심서영, 하유진, 2012; 최해연, 민정환, 2007). 위와 같은 결과는 정서표현갈등 및 억제라는 내적 행위 자체보다 이면 동기가 중요함을 시사한다.

수치심과 정서표현양가성을 다룬 선행연구들은 두 가지 측면에서 제한점을 지닌다. 첫째, 정서표현양가성을 하나의 통합된 개념으로만 다루어 하위요인별 매개효과 검증이 이루어지지 않았다는 제한점이 존재한다. 이는 수치심은 부적응적이라는 관념 하에 내면화된 수치심에 정서표현양가성의 병리성을 대표하는 자기방어적 양가성의 부정적 효과만을 주목한 결과로 보여진다(라은희, 이지민, 2023; 이나라, 하정, 2021; 이성원, 양난미, 2015). 이는 한국의 관계를 중시하는 문화적 배경을 고

려할 때, 관계관여적 양가성은 친사회적 및 접근 동기에 따른 적응적 양상을 나타낼 수 있음을 고려하지 못했다는 한계가 존재한다. 둘째, 수치심 변인과 정서표현양가성, 그리고 우울 간의 관계를 다룬 기존 연구들은 주로 대학생을 대상으로 진행되었다(라은희, 이지민, 2023; 이나라, 하정, 2021; 이성원, 양난미, 2015). 그러나 자기불일치 기제가 생애주기에 따라 새로운 정체성을 발달·통합해나가는 이행기에 진입한 개인에게 영향을 미치는 요인임을 상기할 필요성이 있다. 특히 우울취약성이 시기적으로 증대되는 가족생활주기 중 제 2단계인 자녀 출산 및 영아기(Carter & McGoldrick, 1988)에 속하는 산모 대상 연구의 필요성이 시사되는 바이며, 특히 초산모의 경우 어머니로서 역할 전환 과정에서의 낮은 만족도는 산후우울 취약성 요인이 될 수 있다는 점(박경연, 이선옥, 2011) 또한 주목된다.

본 연구에서는 기존 연구들이 정서표현양가성을 단일 개념으로 취급하거나, 하위요인의 차별적 영향에 대한 실증적 검증이 부족했던 한계를 극복하고자 하였다. 이에 본고에서는 관계관여적 양가성과 자기방어적 양가성 간 이질성에 주목하여 두 변인을 개별 변인으로 모형에 투입하는 한편, 첫 출산을 경험한 1년 미만 초산모를 연구 대상으로 자기불일치, 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울 간의 관계를 살펴봄으로써 기존 연구들의 제한점을 보완하고자 하였다. 이를 위해 각 변인들간 관계에 대한 선행 연구들을 토대로 하여 실제-이상 자기불일치로부터 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울에 이르는 순차적 매개효과를 확인하고자 한다.

아울러, 본 연구에서는 정서표현양가성의 두 하위변인 간 이질성에 주목하여 각각 개별

변인으로 모형에 투입함으로써 유사해 보이는 정서표현 갈등 및 억제 행동 뒤에 숨어있는 기저 동기에 따라 산후우울 발생에 미치는 영향이 상반될 수 있다는 입체적 통찰을 제공하고자 한다. 즉, 실제-이상 자기불일치로부터 수치심경향성, 자기방어적 양가성, 산후우울에 이르는 경로와 실제-이상 자기불일치로부터 수치심경향성, 관계관여적 양가성, 산후우울에 이르는 경로 간 매개효과 크기에 유의한 차이를 검증해 보고자 한다. 이에 따라 아래와 같이 연구문제를 설정하였으며, 그림 1과 같이 순차적 매개모형을 개념화하였다.

연구문제 1. 초산모의 자기불일치, 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울의 관계는 어떠한가?

연구문제 2-1. 초산모의 자기불일치와 산후우울 간 관계에서 수치심경향성의 매개효과는 유의한가?

연구문제 2-2. 초산모의 자기불일치와 산후우울 간 관계에서 자기방어적 양가성의 매개효과는 유의한가?

연구문제 2-3. 초산모의 자기불일치와 산후우울 간 관계에서 관계관여적 양가성의 매개효과는 유의한가?

연구문제 3-1. 초산모의 자기불일치가 수치

심경향성과 자기방어적 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울에 미치는 효과는 유의한가?

연구문제 3-2. 초산모의 자기불일치가 수치심경향성과 관계관여적 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울에 미치는 효과는 유의한가?

연구문제 4. 초산모의 자기불일치와 산후우울과의 관계에서 수치심경향성, 자기방어적 양가성의 순차적 매개효과와 수치심경향성, 관계관여적 양가성의 순차적 매개효과는 효과 크기의 유의한 차이가 있는가?

위와 같은 연구문제를 바탕으로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구에서는 만 18세 이상의 출산 후 4주-1년 미만의 어머니를 대상으로 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문은 총 358부로 이 중에서 첫 번째 아이를 출산하였고, 아기가 질병이 없으며, 과거 우울병

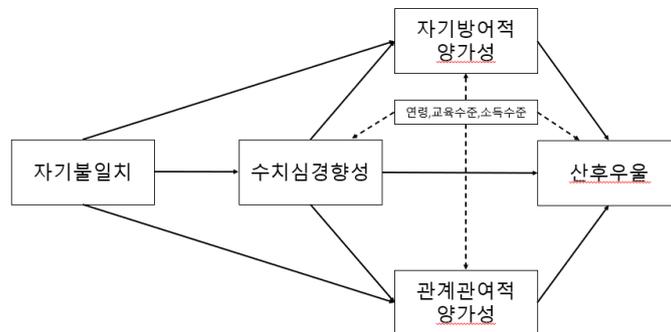


그림 1. 연구모형

력 등 정신과적 질환이 없는 기혼 상태의 초산모의 응답 261부를 본 연구 분석자료로 선정하였다. 연구 대상자 기준이 아니거나 설문에 2회 이상 중복 참여한 경우 불성실 응답으로 간주하였고, 불성실 응답 97부를 제외한 261부를 최종적으로 분석 자료로 사용하였다. 연구 대상자의 연령은 만 20세부터 40세 이상의 범위로 나타났고, 참여자의 평균연령은 32.77세였다(표준편차 2.68세). 출산 후 주차는 4~8주 4명(1.5%), 9~20주 58명(22.2%), 21~40주 120명(46.0%), 41~52주 79명(30.3%)으로 나타났다. 학력은 고졸 이하 6명(2.3%), 전문대졸 27명(10.3%), 대졸 204명(78.2%), 대학원 이상 24명(9.2%)으로 나타났으며 가구소득은 200만원 미만 4명(1.5%), 200-300만원 미만 18명(6.9%), 300-400만원 미만 41명(15.7%), 400-500만원 미만 55명(21.1%), 500-600만원 미만 60명(23.0%), 600만원 이상 83명(31.8%)으로 나타났다. 거주지역은 서울 72명(27.6%), 경기·인천 63명(24.1%), 충청권 42명(16.1%), 영남권 51명(19.5%), 호남권 32명(12.3%), 강원·제주 1명(0.4%)으로 나타났다.

#### 측정도구

##### 자기질문지(Self-Questionnaire)

자기불일치를 측정하기 위해 Higgins et al. (1986)이 개발한 자기 질문지(Self-Questionnaire)를 서수균(1996)이 폐쇄형 질문지로 보완, 재구성 및 타당화한 자기 질문지를 사용하였다. 총 22 문항으로, 엄마로서의 실제자기('나는 ~한 엄마이다')와 이상자기('나는 ~한 엄마이길 바란다') 안내문에 대입할 양극의 뜻을 가진 형용사 쌍(예: 침착한-불안한, 약한-강한)중 본인에게 더 적합하다고 지각하는 형용사를 선

택하고, 그렇게 생각하는 정도를 9점 Likert 척도 상에서 0을 기준으로 양방향 4점(1: 약간 그렇다, 4: 확실히 그렇다)로 평정하게 하였다. 측정된 점수가 높을수록 자기불일치 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 실제자기의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .88이었고, 이상자기의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95였다.

##### 자의식적 정서 척도(Test of Self-Conscious Affect: TOSCA-3)

수치심경향성을 측정하기 위해 자의식적 정서 척도(TOSCA-3)를 사용하였다(Tangney et al., 2000; 송수민, 2007). 자의식적 정서 척도는 수치심, 죄책감, 외현화, 회피 등 여러 자의식적 정서 반응을 다차원적으로 측정하는 척도로, 송수민(2007)에 의해 번안 및 타당화 연구가 이루어졌다. 총 문항은 16개이며, 5점 Likert 척도로 평정하였고, 점수가 높을수록 해당 양식의 경향성이 심한 것을 나타낸다. 본 연구에서는 자기평가와 우울 증상 간 관계에서 수치심경향성을 잠재변인으로 설정한 연구(Porter et al., 2019)와 동일하게 수치심경향성을 반영하는 문항만을 선택해 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .74로 나타났다.

##### 한국판 정서표현양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ-K)

정서표현양가성을 측정하기 위해, King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 갈등 질문지(Ambivalence over Emotional Expressiveness: AEQ)를 최해연과 민경환(2007)이 타당화한 한국판 정서표현양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ-K)를 사용하였다. 총 24문항으로 구성된 본 척도는 자기방

어적 양가성과 관계관여적 양가성의 두 하위 요인으로 구성된다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정했으며, 문항의 총점이 높을수록 정서표현양가성이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .80이었고, 두 하위 요인인 자기방어적 양가성은 .76, 관계관여적 양가성은 .63으로 나타났다.

#### 한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

산후우울을 측정하기 위해서 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, 이하 CES-D)를 사용하였다. 한국판 CES-D는 1992년 전경구와 이민규에 의해 개발 연구되었고, 이후 전경구 외(2001)에 의해 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 총 20문항으로 4점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 우울 증상이 심함을 의미한다. 본 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .89였고, 이를 구성하는 신체/행동 둔화는 .79, 우울 감정은 .84, 긍정적 감정은 .60, 대인관계 문제는 .65로 나타났다.

#### 자료 분석

본 연구에서는 SPSS Statistics 26과 SPSS Process Macro 4.2를 활용하여 자료를 분석하였다. 자료에 대한 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용한 측정 도구들의 신뢰도를 확인하기 위하여 참가자들의 자기불일치, 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울에 대한 신뢰도를 분석한 후, Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출하였다. 셋째, 참가자들의 자기불일치, 수치심경향성, 정

서표현양가성, 산후우울 간의 관계를 확인하고자 Pearson의 상관분석(Correlation analysis)을 실시하였다. 넷째, 인구통계학적 변인들의 효과를 통제된 상태에서 자기불일치가 수치심경향성을 매개하고, 정서표현양가성의 하위영역인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성을 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과를 검증하기 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증(Bootstrapping)을 실시하였다. 연령, 교육수준, 소득수준을 공변량으로 투입하고 SPSS Process macro model 81을 활용하였다. 또한, 부트스트랩 표본 수는 5,000으로 설정하였으며, 유의수준은 5%(신뢰수준은 95%)를 기준으로 하여, 통계적 유의성 여부를 판단하였다. 마지막으로 모형에 포함된 두 개의 순차이중매개효과 간의 차이가 유의한지를 검증하기 위하여 R program Package 'boot'(Canty & Ripley, 2017)를 이용하여 두 개의 개별 매개효과 절댓값 차이 검증을 실시하였으며, 연령, 교육수준, 소득수준이 공변량으로 투입된 상태에서 검증을 수행하였다.

#### 결 과

우선 변인 간의 Pearson 상관계수 및 각 변인의 평균과 표준편차를 구하고 이를 표 1에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 자기불일치는 수치심경향성, 자기방어적 양가성, 산후우울과 모두 유의한 정적 상관관계를 보였다(각각 순서대로  $r = .31, p < .001$ ;  $r = .29, p < .001$ ;  $r = .49, p < .001$ ). 아울러, 수치심경향성은 자기방어적 양가성 및 관계관여적 양가성, 산후우울과 유의한 정적 상관관계를 보였다(각각 순서대로  $r = .59, p < .001$ ;  $r = .26,$

$p < .001$ ;  $r = .45$ ,  $p < .001$ ). 마지막으로, 자기방어적 양가성은 관계관여적 양가성 및 산후우울과 유의한 정적 상관관계를 나타냈다(각각 순서대로  $r = .49$ ,  $p < .001$ ;  $r = .42$ ,  $p < .001$ ). 한편, 변인들의 정규성 가정에 대한 충족 여부를 검토하고자 첨도 및 왜도를 산출

하였으며, 그 결과 정규성을 만족하는 것으로 나타났다(표 1).

또한, 표 2와 같이 자기불일치와 산후우울 간의 관계에서 수치심경향성과 정서표현양가성 두 하위요인(자기방어적·관계관여적 양가성)의 단순 매개효과뿐만 아니라 순차적 매개

표 1. 변인들 간의 상관( $N = 261$ )

|                | 1                  | 2                  | 3-1                | 3-2   | 4     |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|-------|
| 1. 자기불일치       | -                  |                    |                    |       |       |
| 2. 수치심경향성      | .31 <sup>***</sup> | -                  |                    |       |       |
| 3-1. 자기방어적 양가성 | .29 <sup>***</sup> | .59 <sup>***</sup> | -                  |       |       |
| 3-2. 관계관여적 양가성 | .01                | .26 <sup>***</sup> | .49 <sup>***</sup> | -     |       |
| 4. 산후우울        | .49 <sup>***</sup> | .45 <sup>***</sup> | .42 <sup>***</sup> | -.03  | -     |
| 평균             | 2.15               | 3.03               | 3.17               | 3.33  | 1.14  |
| 표준편차           | 0.95               | 0.56               | 0.55               | 0.49  | 0.56  |
| 첨도             | 4.31               | 1.03               | 1.61               | 1.06  | -0.72 |
| 왜도             | 1.32               | -0.52              | -0.86              | -0.09 | -0.09 |

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$ .

표 2. 자기불일치와 산후우울 간 관계에서 수치심경향성과 정서표현양가성의 매개효과( $N = 261$ )

| 독립변인      | 종속변인      | B    | S.E. | $\beta$ | $t$                  | $R^2$ |
|-----------|-----------|------|------|---------|----------------------|-------|
| 자기불일치     | 수치심경향성    | .18  | .03  | .31     | 5.23 <sup>***</sup>  | .13   |
| 자기불일치     | 자기방어적 양가성 | .07  | .03  | .12     | 2.33 <sup>*</sup>    | .36   |
| 수치심경향성    |           | .53  | .05  | .54     | 10.12 <sup>***</sup> |       |
| 자기불일치     | 관계관여적 양가성 | -.04 | .03  | -.08    | -1.25                | .12   |
| 수치심경향성    |           | .27  | .06  | .31     | 4.83 <sup>***</sup>  |       |
| 자기불일치     | 산후우울      | .29  | .03  | .49     | 9.54 <sup>***</sup>  | .32   |
| 자기불일치     |           | .21  | .03  | .36     | 7.00 <sup>***</sup>  | .44   |
| 수치심경향성    | 산후우울      | .20  | .06  | .20     | 3.39 <sup>***</sup>  |       |
| 자기방어적 양가성 |           | .28  | .07  | .27     | 4.13 <sup>***</sup>  |       |
| 관계관여적 양가성 |           | -.24 | .06  | -.21    | -3.81 <sup>***</sup> |       |

<sup>\*</sup>  $p < .05$ , <sup>\*\*</sup>  $p < .01$ , <sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$ .

효과도 검증하였다. 이러한 검증 과정에서는 각 단계마다 연령, 교육수준, 소득수준을 공변량으로 투입하였으며, 이를 통해 각 단계의 회귀분석에서 이러한 인구통계학적 변인들이 종속변인에 미치는 효과를 통제된 상태에서 독립변인이 종속변인을 예측하는데 고유하게 기여하는 효과를 검증하였다.

첫째, 자기불일치가 수치심경향성에 미치는 영향이 유의하였다( $\beta = .31, p < .001$ ). 둘째, 자기불일치와 수치심경향성이 각각 자기방어적 양가성에 미치는 영향이 유의하였다( $\beta = .12, p < .05; \beta = .54, p < .001$ ). 셋째, 자기불일치는 관계관여적 양가성에 유의한 영향을 미치지 못한 반면, 수치심경향성은 관계관여적 양가성에 유의한 영향을 미쳤다( $\beta = .31, p < .001$ ). 넷째, 자기불일치는 산후우울에 유의한 영향을 나타냈다( $\beta = .49, p < .001$ ). 다섯째, 자기불일치, 수치심경향성, 자기방어적 양가성 및 관계관여적 양가성까지 네 개 변인을 투입하여 산후우울에 미치는 효과를 검증한 결과, 모든 변인이 산후우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .36, p < .001; \beta$

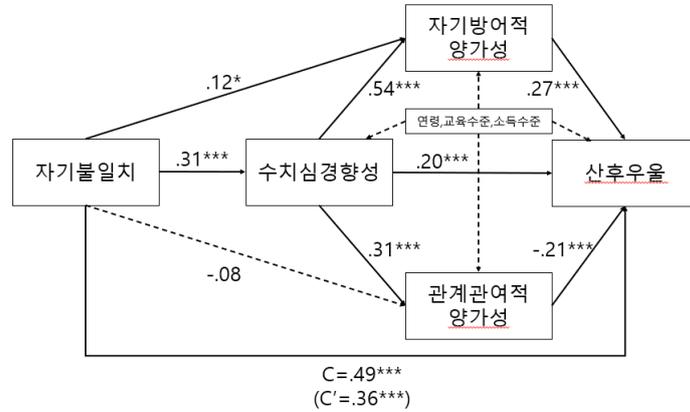
$= .20, p < .001; \beta = .27, p < .001; \beta = -.21, p < .001$ ).

다음으로, 연령, 교육수준, 소득수준 등 인구통계학적 변인들이 각 변인에 미치는 효과를 통제된 상태에서 간접효과가 유의한지를 검증하였다. 표 3에서 보듯 자기불일치가 수치심경향성과 정서표현양가성을 각각 매개하여 산후우울에 간접적으로 유의한 영향을 미치는지, 그리고 수치심경향성과 정서표현 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울에 간접적으로 유의한 영향을 미치는지 판단하기 위해 부트스트랩 검증을 실시하였다. 일반적으로 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않는 경우에 간접효과가 유의하다고 판단한다. 첫째, 자기불일치가 수치심경향성만을 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과는 유의하였으며 이때 효과크기는 .037로 나타난 바, 이는 자기불일치 점수가 1점 증가할 때 수치심경향성을 경유하여 산후우울의 점수를 .037점 증가시킨다는 것을 의미한다. 둘째, 자기불일치가 자기방어적 양가성만을 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과가 유의하였으며, 효과크기는 .020으

표 3. 부트스트래핑을 활용한 간접효과 유의성에 대한 검증( $N = 261$ )

| 경로                                | Bootstrap 추정치 |      | 95% 신뢰구간 |       |
|-----------------------------------|---------------|------|----------|-------|
|                                   | $\beta$       | S.E. | LLCI     | ULCI  |
| 자기불일치 → 수치심경향성 → 산후우울             | .037          | .015 | .011     | .069  |
| 자기불일치 → 자기방어적 양가성 → 산후우울          | .020          | .011 | .001     | .042  |
| 자기불일치 → 관계관여적 양가성 → 산후우울          | .010          | .011 | -.009    | .037  |
| 자기불일치 → 수치심경향성 → 자기방어적 양가성 → 산후우울 | .027          | .010 | .009     | .049  |
| 자기불일치 → 수치심경향성 → 관계관여적 양가성 → 산후우울 | -.012         | .005 | -.023    | -.004 |

주. Bootstrap 표본은 5,000번 추출됨; LLCI, ULCI = 95% 신뢰구간 사이의 하한-상한값; Boot S.E. = 부트스트랩 방법을 통해 산출된 표준오차.



\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$ .

그림 2. 연구모형과 표준화 계수 추정치

로 나타나, 자기불일치가 1점 증가할 때 자기방어적 양가성을 경유하여 산후우울의 점수가 .020점 증가하게 된다는 것을 시사한다. 셋째, 자기불일치가 관계관여적 양가성만을 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과는 유의하지 않게 나타났다. 넷째, 자기불일치가 수치심과 자기방어적 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과를 검증한 결과, 간접효과크기는 .027로 유의하게 나타났다. 이는 자기불일치가 1점 증가하면 수치심과 자기방어적 양가성을 경유하여 산후우울에 .027점만큼의 효과를 간접적으로 미친다는 것을 제시한다. 다섯째, 자기불일치가 수치심경향성과 관계관여적 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울에 미치는 간접효과가 -.012로 유의하였으며, 이는 자기불일치가 두 변인을 경유하여 산후우울을 .012점 감소시키는 것으로 해석할 수 있다.

부트스트랩 검증에서는 신뢰구간이 0을 포함하지 않은 경우 유의한 경로로 볼 수 있는데, 자기불일치와 산후우울 사이에서 수치심경향성과 자기방어적 양가성의 단순 매개효과

는 정적으로 유의했고, 결과적으로 자기불일치가 높으면 수치심경향성과 자기방어적 양가성이 높아지고, 이로써 산후우울까지 높이는 것으로 볼 수 있다. 또한, 수치심경향성과 자기방어적 양가성의 순차적 매개효과는 정적으로 유의했으며, 수치심경향성과 관계관여적 양가성의 순차적 매개효과는 부적으로 유의했다. 즉 자기불일치가 높으면 수치심경향성이 높고, 수치심경향성이 높음으로 자기방어적 양가성도 높아지면서, 결과적으로 산후우울을 높이는 것으로 볼 수 있다. 또한, 수치심경향성이 높음으로써 관계관여적 양가성도 높아지지만, 결과적으로 산후우울을 낮추는 것으로 볼 수 있다. 자기불일치가 수치심경향성과 관계관여적 양가성을 순차적으로 매개하여 산후우울로 가는 간접효과는 부적으로 유의했지만, 전반적으로 정적으로 유의한 간접 경로의 효과크기가 훨씬 큰 값을 보여, 자기불일치는 직접적으로 뿐만 아니라 간접적으로 산후우울을 높이는 것으로 판단할 수 있다.

마지막 분석으로 개별 간접효과크기 차이의 통계적 유의성 여부를 검증하였다(표 4). 부트

서은정 · 권경인 / 초산모의 자기불일치가 수치심경향성과 정서표현양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 효과: 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 차별적 효과를 중심으로

표 4. 부트스트래핑을 활용한 개별 간접효과의 크기 차이에 대한 유의성 검증(N = 261)

| 매개효과크기 차이     | Bootstrap 추정치 |      | 95% 신뢰구간 |       |
|---------------|---------------|------|----------|-------|
|               | $\beta$       | S.E. | LLCI     | ULCI  |
| 1번 경로         | .027          | .010 | .009     | .049  |
| 2번 경로         | -.012         | .005 | -.023    | -.004 |
| 1번 경로 - 2번 경로 | .015          | .001 | .006     | .047  |

주. 1번 경로=자기불일치 → 수치심경향성 → 자기방어적 양가성 → 산후우울; 2번 경로=자기불일치 → 수치심경향성 → 관계관여적 양가성 → 산후우울

주. Bootstrap 표본은 5,000번 추출됨; LLCI, ULCI = 95% 신뢰구간 사이의 하한-상한값; Boot S.E. = 부트스트랩 방법을 통해 산출된 표준오차.

스트래핑을 이용하여 1번 경로 간접효과의 절댓값에서 2번 경로 간접효과의 절댓값을 빼는 방식으로 두 개별 간접효과의 절댓값 차이에 대한 신뢰구간을 구하였다. 분석 결과, 신뢰구간 하한값과 상한값은 각각 .006과 .047로 나타나 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않은 바, 이는 두 경로의 매개효과 간 강도 차이는 유의함을 시사한다. 즉, 자기불일치가 수치심경향성과 자기방어적 양가성을 순차적으로 경유하여 산후우울에 미치는 간접효과크기가 자기불일치가 수치심경향성과 관계관여적 양가성을 순차적으로 경유하여 산후우울에 미치는 간접효과에 비해 유의하게 크다는 것을 의미한다. 더불어 간접효과 차이의 효과크기는 .015로 나타났으며, 이러한 수치는 Cohen(1998)의 기준에 따르면 작은 크기로 간주할 수 있다.

## 논 의

본 연구는 출산 후 4주에서 1년 미만의 초산모 261명을 대상으로 생애 첫 양육 과정에

서 엄마로서 경험하는 자기불일치, 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울과의 관련성을 확인하고, 자기불일치가 산후우울에 영향을 미치는 과정에서 수치심경향성과 정서표현양가성의 하위요인별로 순차적 매개효과의 유의성 및 두 매개경로의 효과크기 차이를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 변인 간 상관분석 실시 결과, 자기불일치는 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울과 유의한 정적 상관관계를 갖는 것으로 확인되었다. 이는 자기불일치가 증가할수록 수치심(정미라, 조성호, 2018; 조혜빈, 박재우, 2022; Liss et al., 2013; Mason et al., 2019; Sonnenberg & Miller, 2021; Oh et al., 2023), 정서표현양가성(이지현, 2020), 산후우울(Dunford & Granger, 2017; Haywood et al., 2006; Sonnenberg & Miller, 2021)을 포괄한 우울(김나연, 이영호, 2023; 한다솜, 김동일, 2022; Dickson et al., 2019; Roelofs et al., 2007)이 증가한다는 선행연구들과 일치한다. 이는 산전 실제-이상 자기불일치가 산후우울 관련 정서를 예측한다는 고전적 연구(Alexander & Higgins,

1993)부터 자기불일치가 정신병리의 초진단적 요인일 가능성을 제안한 메타분석(Mason et al., 2019)까지 지지한다. 수치심경향성 및 정서표현양가성도 산후우울과 유의한 정적 상관관계가 있다. 이는 산후우울과 수치심(Caldwell et al., 2021; Dunford & Granger, 2017; Law et al., 2021; Liss et al., 2013; Sonnenberg & Miller, 2021) 및 정서표현양가성(권순화, 김민경, 2022; 김도연, 김은하, 2016; 심서영, 하유진, 2012; Brockmeyer et al., 2013)의 관련성을 보고한 선행연구들을 지지한다. 만성적 수치심을 느끼는 여성들은 이상적 엄마 역할을 해내지 못할 때 자신을 ‘나쁜 엄마’로 여기며(Liss et al., 2013) 우울에 취약해질 수 있다. 또한 정서표현양가성이 높은 산모는 도움 요청(최서원, 이정운, 2021)이나 정서적 지지를 적시에 구하지 못해(정호영, 최은실, 2020; Emmons & Colby, 1995) 외로움을 느끼며(오선우, 서수균, 2016) 산후우울에 취약할 수 있다.

상관분석에서 도출된 결과 중 주목할 점은 정서표현양가성의 하위요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 상이한 결과 양상을 나타냈다는 점이다. 구체적으로 살펴보면, 자기방어적 양가성만은 자기불일치, 수치심경향성, 산후우울 모두와 유의한 정적 상관이 확인되었으나 관계관여적 양가성은 수치심경향성을 제외하고 자기불일치 및 산후우울과 유의한 상관을 보이지 않았다. 이는 관계관여적 양가성이 우울과 유의한 상관이 없었으나 자기방어적 양가성과는 정적 상관이 나타난 선행연구(심서영, 하유진, 2012)와 일치한다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서도 자기방어적 양가성은 모든 심리증상과 정적 상관이 있었으나, 관계관여적 양가성은 일부 증상과 약한 상관을 보여 정서표현양가성의 전반적 특

성과는 상이한 양상을 보였다. 한편, 자기불일치와의 관계에서도 두 양가성 요인 간 차이가 발견되었으며, 이러한 결과는 각 양가성이 부정적 자기표상과의 관련 정도가 다르기 때문일 가능성이 존재한다. 자기불일치는 본질적으로 부정적 자기표상과 깊이 연관되며(Higgins, 1987), 실제-이상 자기불일치에서 불일치의 핵심은 낮은 실제 자기 수준, 즉 부정적 자기표상에 놓여 있기 때문이다(이영호, 최정원, 1998). 또한, 자기불일치가 낮은 자기수용과 자기 주체성에 의해 심화된다는 연구 결과(유완상, 김명정, 1982)는 이를 뒷받침한다. 이러한 점을 고려하면, 관계관여적 양가성보다 자기방어적 양가성이 부정적 자기표상과 더 밀접한 관련성을 가질 가능성이 높으며, 자기불일치와의 상관분석에서의 차별적 결과 역시 이러한 맥락에서 해석될 수 있다.

둘째, 자기불일치와 산후우울의 관계는 수치심경향성에 의해 매개되는 것으로 확인되었다. 자기불일치가 증가할수록 수치심경향성도 높아지고 산후우울로 이어지는 결과는 실제-이상 자기개념의 격차가 클수록 수치심이 높아진다는 학자들의 견해와 경험적 연구들을 뒷받침하는 결과이다(정미라, 조성호, 2018; Liss et al., 2013; Sonnenberg & Miller, 2021; Tangney et al., 1998). 이상적 자기불일치가 우울예측인자임은 많은 연구로 입증되었지만, 본 연구는 개인적·사회적 차원의 중요한 가족생활주기이자 산후우울 유발률이 높은 자녀출산 및 양육기를 특정하여 자기불일치가 수치심 정서를 매개함으로써 산후우울로 이르는 영향력이 더 커지는 것을 검증하였다는 측면에서 양육 맥락에서 발생하는 산모의 수치심 경험에 적응적으로 대처하고 조절하는 전략의 중요성을 강조한다.

셋째, 자기불일치가 자기방어적 양가성 혹은 관계관여적 양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 간접효과의 유의성 검증 결과, 자기불일치가 자기방어적 양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 간접효과는 유의한 반면, 자기불일치가 관계관여적 양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 경로는 유의하지 않았다. 자기불일치에서 산후우울에 이르는 두 매개경로의 차별적 결과는 자기불일치로 인한 정서표현에서의 갈등 양상이 서로 다른 두 가지 경로로 분리되어 독립적으로 진행될 수 있으며, 우울에 미치는 영향의 측면에서도 상이할 가능성을 시사한다(김도연, 김은하, 2016; 심서영, 하유진, 2012; 최해연 외, 2008). 선행연구에서는 이와 같은 차별성에 대해서 정서표현을 억제하는 동기의 차이로 설명하고 있으며, 동기의 차이는 다른 수준의 대처 및 심리적 결과로 이어지게 된다. 두 가지 정서표현양가성 중에서 자기방어적 양가성을 경유하는 경로가 단독으로 유의하게 나타난 본 연구의 결과를 고려하면, 산모들이 양육과 관련해서 이상적인 모성상과 자신의 실제 모습 간 불일치로 인해 우울을 경험하게 되는 심리적 과정에서는 정서표현 후 자동적으로 예상되는 비난, 거부에 대한 두려움에 기인한 회피가 주요 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 반면, 친사회적 동기로 정서표현을 능동적으로 통제하는 심리적 기제의 영향력은 유의하지 않은 것으로 해석될 수 있다.

넷째, 자기불일치가 수치심경향성 및 자기방어적 양가성 혹은 수치심경향성 및 관계관여적 양가성을 순차적으로 경유하여 산후우울에 미치는 효과를 각각 검증하였다. 두 종류의 매개효과가 모두 유의하다는 공통점이 있었으나, 주목할 만한 결과는 매개효과의 부호

가 서로 상반된다는 것이다. 즉, 자기불일치가 높아질수록 수치심경향성이 증가하고, 두 가지 양가성 모두 증가하게 되지만, 자기방어적 양가성은 높아질수록 산후우울을 증가시키는 결과로 이어지는 반면, 관계관여적 양가성은 높아질수록 산후우울을 감소시키는 결과가 나타난다. 매개경로의 측면에서 고찰해보면, 자기방어적 양가성을 포함하는 첫 번째 경로는 산후우울 증가 기제로 작동하는 반면, 관계관여적 양가성을 경유하는 두 번째 경로는 산후우울 감소 기제로 작용하는 것으로, 자기불일치에서 수치심경향성, 정서표현양가성, 산후우울로 이어지는 과정에서 상이한 두 심리적 과정이 공존한다고 할 수 있다. 이러한 연구결과는 기존 선행연구들이 두 종류의 양가성이 각기 다른 변인들과의 양자적 관계에서 차별적인 관계를 보인다는 단편적 논의에 머물렀던 한계를 넘어선다. 본 연구는 관찰되는 정서표현을 억제하는 행동이 비슷하더라도 기저 동기에 따라 산후우울 발생에 미치는 영향은 달라질 수 있다는 결과를 도출하여 산후우울 촉진 경로와 억제 경로가 내면에서 공존한다는 입체적 통찰을 제공하였다.

마지막으로, 두 매개경로 간 효과크기의 차이검증 분석 결과, 자기불일치가 수치심경향성, 자기방어적 양가성을 경유하여 산후우울에 간접적으로 미치는 효과가 관계관여적 양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 효과보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기존 연구들이 두 양가성의 차별적 특성을 단편적으로 보고했거나(김도연, 김은하, 2016; 심서영, 하유진, 2012; 최해연 외, 2008) 산후우울 발생 경로에서 질적으로 상이한 두 경로의 존재만을 확인한 것에서 더 나아가 각 경로가 지닌 상대적 영향력의 크기를 실증적으로 규

명함으로써 기존 이론을 의미있게 확장했다고 볼 수 있다. 즉, 두 경로 중 어떤 경로가 더욱 강하고 약한지에 대한 시사점을 제공한다. 비록 관계관여적 양가성을 포함하는 경로가 산후우울 억제 기제로 작용하는 점에서 긍정적 측면을 지니고 있으나 자기방어적 양가성을 포함하는 경로에 비해 효과의 강도가 상대적으로 약하다고 할 수 있다. 이는 정서표현양가성의 근본적 한계, 즉 정서표현을 억제하는 것은 긍정적 측면과 부정적 측면 모두를 포함하고 있으나, 각 측면이 지닌 영향력의 크기까지 고려하면 부정적 결과를 초래할 가능성이 상대적으로 높다는 것을 시사한다. 이는 선행연구에서 정서표현양가성의 이 요인 구조 설명력의 대부분의 비중은 자기방어적 양가성으로 구성되는 것으로 나타난 결과와도 유사하다(최혜연, 민경환, 2007). 이와 같은 결과는 정서표현양가성에 대한 이해의 폭을 확장하는 한편, 정서표현양가성의 두 하위요인 간 차별적 효과에 주목하여 산후우울 개입 전략을 수립할 필요성을 시사한다.

이상의 논의를 토대로 본 연구에서 도출한 이론적 및 상담적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 자기방어적 양가성 및 관계관여적 양가성의 두 하위변인의 이질적 특성을 자기불일치와 산후우울 간의 관계에 대한 매개변인이라는 특정한 틀 안에서 확인하였다. 자기방어적 양가성을 지닌 개인들은 수치심을 전체 자기에 대한 부적절감으로 오해석하며, 정서표현의 부정적 결과를 과도하게 우려한다. 이로 인해 이들은 자신의 진정한 감정을 숨기거나 의도적으로 왜곡하는 경향을 보인다(Gross & John, 2003). 반면, 관계관여적 양가성은 사회적 맥락을 고려하여 과도한 정서표현이 초래할 수 있는 관계적 문제를 예방하려는 친사회

적 동기라는 적응적 의도에서 비롯된다(최혜연, 민경환, 2007). 즉, 두 유형의 양가성은 표면적으로는 유사해 보이나, 그 기저의 동기와 적응적 함의는 본질적으로 다르다(심서영, 하유진, 2012). 본 연구 결과는 이러한 이론적 차이를 경험적으로 뒷받침하고, 산모들이 자기불일치가 산후우울을 초래하는 과정에서도 관계관여적 양가성의 적응적 측면을 실증적으로 검증했다는 의의를 지닌다. 구체적으로 집단과 관계를 중시하는 한국의 문화적 특성 속에서, 대인 간 민감성에 기반한 관계관여적 양가성은 의도적이고 선택적인 행동 억제 기제로 기능한다(하창순, 박주하, 2012). 이는 자기방어적 양가성과 달리 더욱 의식적이고 주체적인 특성을 지니며, 이러한 차이는 낮은 자기조절능력이 우울과 특정적으로 연관된다는 선행연구(김정호 외, 2000)를 통해서도 지지된다. 아울러, 정서적 욕구의 억제가 서구 문화에서는 병리적 취약성 요인으로 간주될 수도 있지만, 한국과 같은 집단주의 문화권에서는 오히려 미덕이 될 수 있고(Kim et al., 2006), 성숙한 삶을 위한 욕구지연 능력으로 볼 수도 있다(Mischel et al., 1988). 이러한 점들을 고려하면 본 연구의 결과는 집단주의 문화와 시기적으로 가족과 전문적 도움이 집중적으로 필요한 출산 후 1년의 첫 양육 맥락에서 관계관여적 양가성의 적응적 가치를 시사한다.

둘째, 본 연구는 산모의 자기불일치가 수치심과 두 가지 상반된 양가성 유형을 순차적으로 경유하여 산후우울로 이어지는 복합적인 심리내적 과정을 정교하고 통합적으로 개념화했다는 의의를 지닌다. 이는 특정 대상에게 긍정적·부정적 평가가 동시에 존재할 수 있고 심리적 갈등이 유발된다는 태도 양가성 이론(Thompson et al., 1995) 및 정서와 인지적 해

석의 복잡한 상호작용(Lazarus, 1982)을 실증적으로 입증한다. 즉, 수치심 정서 경험은 단순한 반응적 결과물이 아니라 개인의 인지적 평가 과정과 역동적으로 상호작용하며, 각기 다른 행동 경향성(자기방어 vs. 관계관여)을 촉발할 수 있음을 의미한다. 이는 정서가 단순히 인지적 평가 결과에 그치는 것이 아니라, 인지적 평가를 재구성하고 다양한 대처 방식을 유도하는 적극적인 역할을 수행한다는 점을 시사한다.

한편, 동기에 초점한 이론적 설명도 가능하다. Miller(1944)에 의해 제안된 접근-회피 갈등(approach-avoidance conflict) 이론에 따르면, 자기불일치로 인한 수치심은 회피동기(자기보호)와 접근동기(관계유지)를 동시에 활성화시키는 내적 갈등 상태를 초래한다. Elliot(2006)의 위계적 접근-회피 모델에서 제시한 바와 같이, 수치심이라는 단일 정서 경험은 회피 지향적인 자기방어적 양가성과 접근 지향적인 관계관여적 양가성이라는 서로 독립적인 동기 체계를 통해 처리될 수 있다. 이때 Corr(2013)이 주장한 대로 두 동기 체계는 독립적으로 작동하면서도 상호작용하여, 자기방어적 양가성(회피동기)을 통해 산후우울을 증가시키는 경로와 관계관여적 양가성(접근동기)을 통해 산후우울을 감소시키는 경로를 동시에 형성한다. 이러한 연구 결과는 Miller(1944)의 초기 이론이 제시한 목표를 향한 접근과 목표로부터의 회피가 동시에 발생할 수 있다는 개념을 지지한다. 이상과 같이 본 연구 결과를 지지하는 두 가지 이론체계를 살펴본 결과, 자기불일치와 산후우울이라는 선행요인과 결과를 이어주는 독립적인 심리적 과정 혹은 경로가 존재할 수 있으며, 이는 인지적 평가 혹은 동기의 종류에 따라 구분될 수 있다는 점을 시사한다. 이

는 기존의 매개효과 연구가 단일매개효과 혹은 동질적 속성을 지닌 다중매개효과를 상정하고 진행한 것과는 달리, 이질적인 다중 매개경로들이 존재할 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 본 연구에서는 1년 미만 초산모가 지각하는 엄마로서의 실제-이상 자기불일치가 산후우울의 예측인자임을 검증하였다. 이는 산모 대상으로 자기불일치 연구가 시도된 바 없는 국내에서 산후우울 예방 및 심리치료에 자기불일치 요인을 고려한 상담적 개입에 기초자료를 제공하였다는 데 의의가 있다. 시기적으로 산후 1년의 첫 양육이라는 새로운 역할에 적응할 상황에 놓인 산모들은 ‘어머니 됨’이라는 생애 주요 사건 및 적응 과업에 맞닥뜨림으로써 심리내적으로 자기불일치가 발생할 수 있다(Alexander & Higgins, 1993). 상담 실무에서 이러한 자기불일치 문제에 효과적으로 개입하기 위해 산전·산후 심리교육을 통해 첫 출산과 양육 과정에서 느끼는 이상과 현실 사이의 간극으로 인한 낙심이나 우울감을 자신의 개인적 문제로만 여기지 않도록 돕는 것이 필요하다. 예를 들어, 산모가 경험하는 자기불일치는 개인의 결함이 아니라 다양한 사회적, 문화적 요인들이 복합적으로 작용한 결과임을 이해하도록 돕는 것이 산후우울을 예방하고 치료하는 데 중요한 첫걸음이 될 수 있다. 또한, 자기불일치로 인한 감정적 고통은 분명히 느껴지지만, 정작 그 구체적인 내용은 스스로도 명확히 인식하지 못하는 경우가 많으므로 상담에서는 산모가 어떤 기준에 미치지 못해 좌절감을 느끼는지 함께 탐색하며 그 내용을 구체화하는 작업이 필요하다. 만일 산모가 비현실적으로 높은 이상적 자기 기준을 설정하고 있다면, Alexander와 Higgins(1993)의 제안처럼 보다 현실적인 수준으로 기

대치를 조정하도록 도울 수 있다. 반대로, 자신의 실제 모습을 지나치게 부정적으로 바라보는 경우에는 수치심을 다루는 상담 기법이 도움이 될 수 있다. 마지막으로, 실제 자기와 이상적 자기 사이의 적절한 거리가 오히려 성장과 발전을 위한 건강한 동기가 될 수 있는 점을 산모가 이해하도록 돕는 것이 중요할 것으로 보인다. 자기불일치 경험을 부적응적 고통이 아닌, 자기성장을 위한 자연스럽고 적응적인 과정으로 바라볼 수 있다면 산모의 심리적 건강에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

넷째, 본 연구는 산모의 자기불일치가 수치심경향성과 상이한 양가성 유형을 경유하여 산후우울로 이어지는 복합적 경로를 규명함으로써 다중경로 접근의 임상적 가치와 중요성을 제시했다고 할 수 있다. 산후우울 증상 기저에 작용하는 다층적 심리기제를 이해하는 통합적 접근의 일환으로, 상담적 개입 시 수치심 경험이 과도하다면, 자기보호와 관계유지라는 상반된 두 가지 심리적 처리 과정이 동시에 활성화될 수 있음을 전제로 탐색하는 게 필요하겠다. 상담사는 모든 형태의 정서표현 억제나 양가성을 부정적으로 간주하는 접근에서 벗어나, 내담자의 심리적 과정이 단일 경로가 아닌 독립적이면서도 상호작용하는 복합적 경로로 구성될 가능성을 고려하여 사례개념화를 수행한다면 산후우울을 경험하는 내담자의 모순적 경험과 양가감정을 보다 정확하게 포착하고, 깊이 있는 공감과 이해를 제공하는 데 유용할 것으로 기대된다.

구체적으로 정서표현양가성 유형에 따른 차별화된 개입 전략을 ‘적응’에 초점을 둔 인지적, 동기적 관점을 토대로 제시해보고자 한다. 먼저, Lazarus(1982)의 정서와 인지의 복합적 상

호작용 모델에 기반하여, 산모가 수치심을 느끼는 상황들에 주의를 기울여 어떻게 해석 및 평가하는지 탐색하고 재구조화함으로써 자기방어적 양가성 감소를 도울 수 있겠다. 예를 들어, 수치심경향성이 높은 산모는 양육 상황 전반에서 불필요한 방어체계가 과도하게 작동하여(Watson & Gomez, 2023), 아기의 울음을 “아기가 나를 싫어해”, “난 나쁜 엄마야”라고 자기위협적으로 해석하고 반추양식을 강화함으로써(Goodman, 2019) 양육스트레스가 증가되고 부정적 양육행동으로 이어져(최정원, 박한선, 2021; Moreira & Canavarro, 2018) 우울이 심화되는 부정적 순환을 겪을 수 있다. 이에 상담에서는 ‘적응’에 초점한 인지재평가 연습, 즉 초산모의 수치심을 유발할 수 있는 상황자극들(예: 모유수유 실패, 영아 돌봄의 어려움, 출산 후 신체상 문제 등)이 사실 엄마가 되는 과정에서 누구나 어려움을 느끼는 보편적 영역임을 이해시킴으로써 같은 상황을 ‘적응’ 맥락에서 객관적이고 정확하게 조망하도록 하여(Garnefski & Kraaij, 2006) 수치심을 효과적으로 조절할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 또한, 인지재평가는 수치심 유발 상황을 복구 가능한 상태로 인식하게 함으로써 긍정적 정서와 통제감을 증진시켜(김지연, 2019; De Hooge et al., 2011) 적응적 행동을 촉진할 수 있다. 동기적 관점에서는, 회피대처에 대한 동기해석이 생리적 스트레스 수치와 부적정서를 감소시켜 과각성된 긴장 해소 및 이완에 도움이 된다고 하였다(김태원, 김창대, 2014). 상담에서는 산모의 정서표현갈등 행동 기저에 있는 자기보호적 의도와 더 나은 엄마가 되고 싶은 욕구 등을 상담자가 읽어주어 산모의 자기이해를 증진시켜 불일치감과 수치심을 감소시킬 수 있다. 이는 산모가 자신의 정서 경험의 의미

를 재발견하고 타당화함으로써(고유림, 김창대, 2015), 엄마로서 새로운 자기개념을 적응적으로 조직화해나가도록 도울 수 있다.

한편, 관계관여적 양가성의 경우, 정서조절의 일환으로서 자기방어적 양가성보다 적응적일 수 있지만, 앞서 논의한대로 정서표현양가성의 한계성은 간과될 수 없다. 관계를 보살피더라도 여전히 자발적 욕구를 억제한다는 자기방어적 속성으로 인해 낮은 삶의 만족도로 이어지고(최해연, 민경환, 2007), 초산모의 경우 역할 전환에서 낮은 만족감이 우울의 취약요인이 된다는 점(박경연, 이선옥, 2011)을 주목하여 장기적 관점에서는 보다 건강한 대처 전략으로 대체될 필요성이 제고되는 바이다. 예를 들어, 상담자는 대인민감성 및 타인배려 등 조화로운 관계를 위해 정서표현을 삼가는 산모의 친사회적 동기를 수용하면서도, 관계에서의 정서의 순기능을 알려주어 정서표현 욕구를 지지할 수 있다. 최근 신경과학적 관점에서 정서는 내적인 상태를 자기와 타인에게 전달하는 메시지로 기능하고, ‘통제’가 아닌 ‘전달’되어야 하는 대상으로서 관계 내 상호조절될 수 있다고 하였다(김창대, 2019). 더욱이, 배우자 지지가 산후우울의 보호요인이라는 점(강민철 외, 2012)에서 초산모는 정서를 배우자에게 전달함으로써 자기 상태를 알리고, 도움 및 보상을 받음으로써 결과적으로 자가내적으로만 조절하던 정서를 관계를 통해 상호조절하는 효과 또한 얻을 수 있도록 지원하는 방안이 필요하겠다.

본 연구의 이론적 및 실무적 시사점을 토대로 산모의 산후우울 예방 및 치료를 위한 정책적 제언은 다음과 같다. 첫째, 초산모와 가족들에게 산전·산후 교육을 통해 자기불일치 기제의 개념과 발생요인, 모성에 대한 비합리

적 기대의 조절 필요성 등의 가이드를 제공하여 산모가 모성과 양육에 대한 부담감을 내려놓을 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 둘째, 산모가 양육맥락에서 체험하는 다양한 정서에 주의를 기울이면서도 적응에 도움이 되는 인지전략을 구사하도록 돕는 프로그램을 보급할 필요가 있다. 마음챙김 기반의 산후우울 예방 및 치료 프로그램의 효과성이 꾸준히 검증되어 왔는데(Beattie et al., 2017; Guo et al., 2020), 자기자비와 자기수용적 태도 증진을 통해 산모 스스로 스트레스 완화와 자기진정 능력을 향상시킬 수 있다. 또한 산모들의 물리적 제약에 대응하여 모바일 앱을 통한 마음챙김 중재(Avalos et al., 2020)와 원격심리상담 서비스의 적극적인 보급을 제안한다. 마지막으로, 출산과 양육이 산모 개인만의 과업이 아니라는 점을 전제로, 관계맥락에서 정서표현이 정서조절 전략으로 활용될 수 있도록 예비부모 대상 집단상담 프로그램 및 부부상담 서비스 지원을 제안한다. 산전에 정서표현양가성이 높은 산모와 배우자를 스크리닝하여 안전한 환경에서 정서표현을 연습하고 관계를 통한 정서조절과 지지감을 체험한다면, 산후에도 정서표현과 상호조절의 유용성을 활용하여 산후우울 예방에 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 실제-이상 자기불일치 측정에 자기질문지(서수균, 1996)를 사용했으나, 이 질문지가 약 26년 전부터 사용된 것임을 감안하면 현재 시대상을 반영하는 것에 한계가 존재할 것으로 사료된다. 또한, 본 연구의 대상인 산모들이 실제 내적으로 경험하는 자기불일치는 질문지에 있는 형용사 쌍과 다소 상이할 수 있다. 구체적으로 본 연구에서 적용한 질문지에 포함된 ‘분

명한-불분명한’, ‘정직한-부정직한’ 등의 형용사 쌍은 산모가 경험하는 자기불일치를 반영하기에는 제한점이 있다고 보여진다. 이러한 제한점 보완을 위해 통합적 자기불일치 지수(Hardin & Lakin, 2009) 척도나 레퍼토리 그리드 기법을 통해 연구대상에게서 직접 형용사를 도출하는 방법도 고려할 수 있다. 특정 대상자들에게 맞춤형으로 만들어진 개별 척도보다 보편 척도보다 해당 집단의 특수성을 더욱 잘 반영한다는 점을 고려하면(Higgins, 1990), 1년 미만 초산모 집단을 대상으로 참여자 도출방식을 통해 형용사를 직접 도출한 후 이를 활용하여 연구를 진행하는 방식이 본 연구의 제한점을 보완할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구의 측정도구는 모두 자기보고식 설문 형식이었기에 참여자들이 방어적이거나 사회적으로 바람직하다고 여기는 방향으로 응답했을 가능성을 배제할 수 없다. 특히 수치심 변인은 기본적으로 자신의 취약함을 숨기고 싶어 하는 속성을 핵심적으로 갖고 있기 때문에 은폐 경향성을 예상하여 수치심을 느낄 법한 현상학적 경험들을 묘사한 자의식적 정서척도를 사용하였으나, 이 척도의 경우 수치심의 부적응적인 측면만을 평가하는 문항들로 구성되었다는 제한점이 있었다(Luyten et al., 2002). 따라서 정체성 확장이 요구되는 시기에 경험하는 수치심 변인의 경우 기존보다 수치심의 포괄적인 기능을 살펴볼 수 있는 도구의 사용이 필요하겠고, 모든 변인에 대해서는 객관적인 측정을 위해 개인 면담이나 실험 연구 등 다양한 방법을 고려할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 산후우울의 강력한 예측인자인 산전우울감을 보고하는 산모들을 연구대상 기준에서 제외하여 과거 우울력이 없는 산모들을 대상으로 출산 후 자기불일치가 산후

우울을 예측하는지 알아보았다. 하지만 임신과 출산 전반에 대한 사회적 지원이 강화되어가고 있는 것을 고려하면 산후우울뿐만 아니라 산전우울로 인해 괴로움을 경험하는 여성들의 심리적 기체에 대해서도 연구를 수행하고 단계별로 적합한 개입방법을 탐색할 필요성이 제시된다.

마지막으로, 본 연구에서 사용된 일부 척도의 하위요인인 관계관여적 양가성(.63), CES-D의 긍정적 감정(.60), 대인관계 문제(.65)는 내적 일치도가 통상적 기준에 비해 다소 낮은 수준으로 나타났다. 따라서 이들 척도에 대한 결과 해석에는 신중함이 필요하며, 후속 연구에서는 문항 수를 보완하거나 신뢰도가 검증된 대체 척도를 활용하는 등 측정의 신뢰성을 높이기 위한 노력이 요구된다. 또한, 자기보고식 설문 이외에 면담이나 관찰 등 다양한 평가 방법을 병행함으로써 측정의 신뢰성과 타당성을 강화할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강민철, 김수임, 김동민 (2012). 산후우울증 유병률 및 관련요인에 대한 메타연구: 사회적 지지와 양육스트레스를 중심으로. *상담학연구*, 13(1), 149-168.
- 고유림, 김창대 (2015). 상담자의 타당화 개입이 자기수용, 관계맺음동기 및 부적정서에 미치는 영향: 모의상담영상 제시 실험. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(1), 1-21.
- 곽호경, 조하나, 양수진 (2022). 초산모의 그릿(Grit)과 산후우울 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략과 양육스트레스의 매개효

- 과. *인간발달연구*, 29(3), 71-88.
- 권순화, 김민경 (2022). 중년기 성인애착과 우울 간의 관계: 정서인식 명확성과 정서표현 양가성의 다중매개효과. *차세대융합기술학회논문지*, 6(5), 837-848.
- 권정혜 (1997). 심리사회적 요인이 산후우울에 미치는 영향: 산후우울에 대한 스트레스-취약성모델 검증. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 55-66.
- 김나연, 이영호 (2023). 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 구획화, 차별적 중요성의 조절된 조절 효과. *인지행동치료*, 23(3), 253-272.
- 김도연, 김은하 (2016). 정서표현양가성이 우울에 미치는 영향에서 전위공격성의 매개효과: 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 차별성을 중심으로. *상담학연구*, 17(6), 43-62.
- 김민정, 박진아, 성웅현, 홍수중, 이경숙 (2018). 산후우울 중단 코호트 연구: 모의 정신건강 및 모-자녀관계. *영유아아동정신건강연구*, 11(2), 53-73.
- 김선미, 김정민 (2020). 영유아 자녀를 둔 어머니의 SNS 상의 사회비교가 양육불안에 미치는 영향: 배우자 및 사회적 지지의 조절효과. *가정과삶의질연구*, 38(1), 93-109.
- 김수지, 유진희, 설경옥 (2023). 어머니의 집중모성이데올로기와 삶의 만족의 관계에서 역할 지향성과 삶의 의미의 매개효과: 취업여부에 따른 다집단 분석. *사회과학연구*, 34(4), 85-109.
- 김용훈, 홍수중, 이경숙 (2018). 남편 대상 산후우울 개입 상담프로그램 구성 및 개발. *한국심리학회지: 여성*, 23(4), 609-632.
- 김정호, 조용래, 이민규 (2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 1-15.
- 김지양, 김정규 (2008). 산후 우울감을 예측하는 심리적 요인 연구: 사회적지지, 자아존중감, 스트레스를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 111-140.
- 김지연 (2019). 수치심에 대한 정서조절방식이 정서반응과 상황적 의미 평가에 미치는 영향: 인지적 재평가와 억제 전략을 중심으로. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김진이, 김향숙 (2016). 대학생의 배척민감성과 분노억압/분노조절의 관계: 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 매개효과를 중심으로. *인간이해*, 37(1), 87-103.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향-상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *상담학연구*, 20(3), 1-51.
- 김태원, 김창대 (2014). 회피대처에 대한 상담자의 동기해석 개입이 내담자의 정서자기보고와 생리적 스트레스 수준에 미치는 영향. *한국상담학회 연차학술대회 발표자료*.
- 라은희, 이지민 (2023). 대학생이 지각한 부정적 정서표현에 대한 부모 반응이 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 순차적 매개효과. *한국가족관계학회지*, 28(1), 135-158.
- 문지선 (2023). 부모전이기 부부의 젠더의식 변화: 여성의 경제활동과 돌봄 역할을 중심으로. *가족과 문화*, 35(4), 106-151.
- 박경연, 이선옥(2011). 초산모와 경산모의 산후 6주 우울 예측요인 비교. *한국모자보건학회지*, 15(1), 25-36.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기

- 불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 송수민 (2007). 수치심경향성과 죄책감경향성의 비교. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 송수민 (2008). 수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(1), 125-144.
- 신송이 (2016). 모성 이데올로기로 인한 양육 초기 여성의 어려움. 연세상담코칭연구, 6, 57-80.
- 심서영, 하유진 (2012). '정서표현 양가성'과 긍정정서, 부정정서, 우울간의 관계: 성격변인의 조절효과. 한국심리학회지: 일반, 31(4), 1073-1092.
- 양지운, 정인숙 (2018). 배우자지지가 초산모의 산후우울과 자기효능감에 미치는 융합적 효과. 한국융합학회논문지, 9(1), 171-180.
- 오선우, 서수균 (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현 양가성, 사회적 지지 및 관계육구 충족을 중심으로. 청소년상담연구, 24(2), 1-16.
- 유완상, 김명정 (1982). 신경증환자의 실제적 및 이상적 자아개념. 신경정신의학, 21, 382-390.
- 이나라, 하 정 (2021). 대학생의 부모화 경험이 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 이중매개 효과. 청소년상담연구, 29(2), 149-169.
- 이보희 (2023. 2. 11). 시험관 시술로 얻은 아기 살해한 母...“산후우울증 때문에”. 서울신문.  
<https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20230211500008> 에서 2023.10.20. 자료 얻음.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 16(4), 225-244.
- 이영호, 최정원 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 69-87.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. 상담학연구, 9(2), 353-373.
- 이지현 (2020). 개신교 목회자의 실제-의무 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현양가성의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진희, 배은경 (2013). 완벽성의 강박에서 벗어나 '충분히 좋은 어머니'(good-enough mother)로: 위니캣의 유아정서발달이론과 어머니노릇을 중심으로. 페미니즘 연구, 13(2), 35-75.
- 이효진, 정남운 (2025). 친정부모님 애착이 산후우울에 미치는 영향: 자기자비와 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 37(1), 243-268.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 정미라, 조성호 (2018). 자기불일치가 수치심에 미치는 영향: 암묵적 딜레마의 조절효과. 인간이해, 39(1), 67-83.
- 정호영, 최은실(2020). 어머니의 정서표현양가성이 유아의 문제행동에 미치는 영향: 아버지의 양육참여에 따른 매개효과. 열린 부모교육연구, 12(4), 51-70.

- 조궁호 (2007). 동아시아 집단주의와 유학 사상: 그 관련성의 심리학적 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 21-54.
- 조혜빈, 박재우 (2022). 거부민감성이 내면화된 수치심에 미치는 영향에 있어서 자기불일치와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(2), 493-512.
- 최서원, 이정윤 (2021). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계: 정서표현 양가성의 매개효과. *인간이해*, 42(2), 19-34.
- 최수영, 현미열 (2019). 완벽주의와 산후우울증의 관계. *정신간호학회지*, 28(1), 1-11.
- 최정원, 박한선 (2021). 부모의 정신질환이 자녀의 영유아기 발달에 미치는 영향과 개입 방안에 대한 고찰. *신경정신의학*, 60(1), 44-52.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.
- 최해연, 민경환, 이동귀 (2008). 정서표현신념과 심리적 증상의 관계에서 정서표현양가성의 역할. *상담학연구*, 9(3), 1063-1080.
- 통계청 (2022). 2021 산후조리 실태조사 결과 발표. [https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=b40102010300&bid=12074&tag=&act=view&dist\\_no=419302&ref\\_bid=](https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=b40102010300&bid=12074&tag=&act=view&dist_no=419302&ref_bid=) 예서 2023. 9. 21 자료 얻음.
- 하창순, 박주하 (2012). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과 관계. *인간연구*, 22, 173-197.
- 한다솜, 김동일 (2022). 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *상담학 연구*, 23(4), 91-109.
- Adams, M. (2015). Motherhood: A discrepancy theory. *Research and Theory for Nursing Practice*, 29(2), 143-157.
- Alexander, M. J., & Higgins, E. T. (1993). Emotional trade-offs of becoming a parent: How social roles influence self-discrepancy effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1259-1269.
- Avalos, L. A., Aghaee, S., Kurtovich, E., Quesenberry Jr, C., Nkemere, L., McGinnis, M. K., & Kubo, A. (2020). A mobile health mindfulness intervention for women with moderate to moderately severe postpartum depressive symptoms: feasibility study. *Journal of Medical Internet Research*, 7(11). <https://doi.org/10.2196/17405>
- Barr, L. K., Kahn, J. H., & Schneider, W. J. (2008). Individual differences in emotion expression: Hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(10), 1045-1077.
- Beattie, J., Hall, H., Biro, M. A., East, C., & Lau, R. (2017). Effects of mindfulness on maternal stress, depressive symptoms and awareness of present moment experience: A pilot randomised trial. *Midwifery*, 50, 174-183.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Krieger, T., Altenstein, D., Doerig, N., Friederich, H. C., & Bents, H. (2013). Ambivalence over emotional expression in major depression. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 862-864.

- Brown, J. A. (2004). Shame and domestic violence: Treatment perspectives for perpetrators from self psychology and affect theory. *Sexual and Relationship Therapy, 19*(1), 39-56.
- Caldwell, J., Meredith, P., Whittingham, K., & Ziviani, J. (2021). Shame and guilt in the postnatal period: a systematic review. *Journal of reproductive and infant psychology, 39*(1), 67-85.
- Canty, A., & Ripley, B. (2017). *Package 'boot'*. Bootstrap Functions. CRAN R Proj.
- Carter, B. E., & McGoldrick, M. E. (1988). *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. Gardner Press.
- Chae, J. (2015). "Am I a better mother than you?" Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research, 42*(4), 503-525.
- Corr, P. J. (2013). Approach and avoidance behaviour: Multiple systems and their interactions. *Emotion Review, 5*(3), 285-290.
- Czub, T. (2013). Shame as a self-conscious emotion and its role in identity formation. *Polish Psychological Bulletin, 3*(44), 245-253.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2011). A functionalist account of shame-induced behaviour. *Cognition & emotion, 25*(5), 939-946.
- Dickson, J. M., Moberly, N. J., & Huntley, C. D. (2019). Rumination selectively mediates the association between actual-ideal (but not actual-ought) self-discrepancy and anxious and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 149*, 94-99.
- Dunford, E., & Granger, C. (2017). Maternal guilt and shame: Relationship to postnatal depression and attitudes towards help-seeking. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 1692-1701.
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion, 30*(2), 111-116.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of personality and social psychology, 68*(5), 947.
- Emmons, R. A., & Kaiser, H. A. (2014). *Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self*. In *Striving and feeling*. Psychology Press.
- Epperson, C. N. (1999). Postpartum major depression: detection and treatment. *American Family Physician, 59*(8), 2247-2254.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences, 41*(6), 1045-1053.
- Goodman, J. H. (2019). Perinatal depression and infant mental health. *Archives of psychiatric nursing, 33*(3), 217-224.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized

- control study. *The Journal of nervous and mental disease*, 208(2), 101-107.
- Hardin, E. E., & Lakin, J. L. (2009). The integrated self-discrepancy index: A reliable and valid measure of self-discrepancies. *Journal of personality assessment*, 91(3), 245-253.
- Haywood, A., Slade, P., & King, H. (2006). The development of a self-discrepancy scale for use with women [abstract]. *Health Psychology Update*, 15(2), 34-45.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- Higgins, E. T. (1990). *Personality, social psychology, and person-situation relations: Standards and knowledge activation as a common language*.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: how magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of personality and social psychology*, 51(1), 5.
- Iles, J., Slade, P., & Spiby, H. (2011). Posttraumatic stress symptoms and postpartum depression in couples after childbirth: the role of partner support and attachment. *Journal of anxiety disorders*, 25(4), 520-530.
- Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 513-524.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D., & Taylor, S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1595-1607.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864-877.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607.
- Law, N. K., Hall, P. L., & Cheshire, A. (2021). Common negative thoughts in early motherhood and their relationship to guilt, shame and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1831-1845.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58(3), 419-438.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of child and family studies*, 22, 1112-1119.
- Luyten, P., Fontaine, J. R., & Corveleyn, J. (2002). Does the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) measure maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An empirical investigation. *Personality and individual differences*, 33(8), 1373-1387.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., ... & Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a

- transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological bulletin*, 145(4), 372.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000186>
- Miller, N. E. (1944). Experimental studies of conflict. In J. McV. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders*. Ronald Press.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, 54(4), 687-696.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.687>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275.
- Muris, P., & Meesters, C. (2014). Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride. *Clinical child and family psychology review*, 17, 19-40.
- Oh, H., Lee, D. G., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1215177
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 514-535.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.7.514>
- Porter, A. C., Zerkowitz, R. L., Gist, D. C., & Cole, D. A. (2019). Self-evaluation and depressive symptoms: A latent variable analysis of self-esteem, shame-proneness, and self-criticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41, 257-270.
- Reich, W. A., Silbert-Mazzarella, B. A., Spence, J. A., & Siegel, H. I. (2005). Self-structure and postpartum dejection in first-time mothers. *The Journal of psychology*, 139(5), 426-438.
- Roelofs, J., Papageorgiou, C., Gerber, R. D., Huibers, M., Peeters, F., & Arntz, A. (2007). On the links between self-discrepancies, rumination, metacognitions, and symptoms of depression in undergraduates. *Behaviour research and therapy*, 45(6), 1295-1305.
- Sonnenburg, C., & Miller, Y. D. (2021). Postnatal depression: The role of “Good Mother” ideals and maternal shame in a community sample of mother in Australia. *Sex roles*, 85, 661-676.
- Strauman, T. J. (1992). Self-guides, autobiographical memory, and anxiety and dysphoria: toward a cognitive model of vulnerability to emotional distress. *Journal of abnormal psychology*, 101(1), 87.
- Stuart-Parrigon, K., Stuart, S. (2014). Perinatal depression: an update and overview. *Current Psychiatry Reports*, 16(9), 1-15.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins’s (1987) hypotheses. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 256-268.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.256>
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to

서은정 · 권경인 / 초산모의 자기불일치가 수치심경향성과 정서표현양가성을 경유하여 산후우울에 미치는 효과:  
자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 차별적 효과를 중심으로

- guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 101(3), 469-478.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (2000). *Test of self-conscious affect-3(TOSCA-3)*. Fairfax: George Mason University.
- Thompson, M. M., Zanna, M. P., & Griffin, D. W. (1995). Let's not be indifferent about (attitudinal) ambivalence. In R. E. Petty & J. A. Krosnick (Eds.), *Attitude strength: Antecedents and consequences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Watson, S., & Gomez, R. (2023). TOSCA-3 Shame, Guilt, Externalization, and Detachment: Associations with Revised Reinforcement Sensitivity Theory Constructs. *Journal of Exploring Psychology and Behavioral Health*, 2(1), 1-7.
- Wiklander, M., Samuelsson, M., & Asberg, M. (2003). Shame reactions after suicide attempt. *Scandinavian journal of caring sciences*, 17(3), 293-300.
- 1차원고접수 : 2025. 04. 30.  
심사통과접수 : 2025. 06. 02.  
최종원고접수 : 2025. 09. 30.

The Mediating Effects of Shame-Proneness, Ambivalence over  
Emotional Expression on the Relationship between Self-Discrepancy  
and Postpartum Depression among First-Time Mothers:  
Focused on Self-Defensive and Relation-Involved Ambivalence

Suh, Eun-Jeong      Kwon, Kyoung-In

Kwangwoon University

The purpose of this study was to examine the sequential mediating effects and the effect size difference of shame-proneness and two sub-types of ambivalence over emotional expression — self-defensive and relation-involved — in the relationship between self-discrepancy and postpartum depression among first-time mothers. A total of 261 mothers within one year postpartum completed the Self-Questionnaire, Test of Self-Conscious Affect-3(TOSCA-3), Ambivalence over Emotional Expression Questionnaire—Korean version(AEQ-K), and Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D). Results showed significant sequential mediation through both shame-proneness and each subtype of emotional ambivalence, with a statistically significant difference in the effect size of the two indirect pathways. Finally, the heterogeneous characteristics of the two types of ambivalence contributing to these differences, an integrative conceptualization of the psychological processes, and theoretical implications were discussed. Additionally, based on the study findings, implications for counseling interventions and policy recommendations were presented.

*Key words* : *Self-discrepancy, Shame-proneness, Ambivalence over Emotional Expression, Postpartum Depression, Sequential Mediating Effect*